Artikel vom 14.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:45 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchen-spitzkohl-pfanne

Hähnchen-Spitzkohl-Pfanne



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g Basmatireis,

1 Hähnchenbrust,

½ Spitzkohl,

2 rote Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe,

1 rote Chilischote,

Sojasoße,

1 EL Stärke,

1 EL Honig,

Teriyakisoße,

Saft von ½ Orange,

Salz,

Pfeffer,

Paprikapulver,

1 EL Sesamsaat,

2 Stangen Lauchzwiebeln,

10 bis 12 Blatt Koriander,

Öl zum Braten.

Zubereitung:

Basmatireis nach Packungsanleitung im Reiskocher garen. Hähnchenbrust putzen und in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Sojasoße würzen, 1 EL Stärke unterkneten und kurz ziehen lassen. Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Währenddessen die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in halbe Ringe, Knoblauch in Scheiben, Spitzkohl in Streifen und Chili in Ringe schneiden. Wenn das Fleisch gar ist aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen, dann erneut etwas Öl in die Pfanne geben und das Gemüse anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer separaten Pfanne die Sesamsaat kurz anrösten. Zum Gemüse 1 EL Honig,

2 bis 3 EL Sojasoße, 2 EL Teriyakisoße und den Saft der halben Orange geben und kurz einkochen lassen. Fleisch, Sesam und gehackten Koriander zum Gemüse geben und umrühren. Falls die Soße zu flüssig ist, mit etwas Stärke abbinden. Hähnchen-Spitzkohl-Pfanne mit Reis auf Tellern anrichten, Lauchzwiebelröllchen darüber streuen und servieren.

Nadine Hörster